

# „Wir sitzen einfach zu viel“

Wenn der Bildschirmarbeitsplatz krank macht: Anne-Marie Glowienka verrät Tipps und Tricks

**ASCHENSTEDT** (ts) ■ Das Ziehen im Nacken, der pochende Kopfschmerz oder kribbelnde Beine – dass der Arbeitsplatz krank machen kann, ist nichts Neues. Auch am gestrigen Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz saßen wieder Tausende mit Schmerzen auf ihrem Bürostuhl vorm Computerbildschirm. „Dabei können oft schon kleine Veränderungen Abhilfe schaffen“, weiß Anne-Marie Glowienka. Mit ihrer Firma „hochForm“ berät die Aschenstedterin in den Bereichen Ergonomie, Arbeitsschutz und Demografie und hat schon für zahlreiche Unternehmen in ganz Deutschland Konzepte für betriebliches Gesundheitsmanagement erstellt.

Wenn Glowienka von Firmen beauftragt wird, steht immer erst die Analyse der Arbeitsplätze auf dem Plan – gemeinsam mit Betriebsärzten oder Fachkräften vor Ort. Was wird in Sachen Gesundheitsschutz bereits getan? Und was fehlt? Gerade bei Bildschirmarbeitsplätzen stellt die Aschenstedterin immer wieder fest: Die Ausstattung ist oft gut, die Anordnung und Einstellung aber häufig fehlerhaft. „Ein 1000-Euro-Bürostuhl nutzt gar nichts, wenn er nicht richtig eingestellt wird“, nennt sie ein Beispiel. Dabei sei die falsche Handhabung des Stuhls noch nicht einmal das häufigste Problem. „Sehr oft steht der Computerbildschirm schräg, so dass die Mitarbeiter ihren Hals ständig gedreht halten.“ Diese Fehlstellung verursache auf Dauer Schmerzen.

Für die gesunde Bildschirmarbeit hat Glowienka zehn Tipps und Tricks (siehe Info-Kasten) zusammengestellt, die auf Kärtchen vermerkt sind. „Diese verteile ich in den Unternehmen an die Mitarbeiter, so können sie selbst überprüfen, ob ihr Arbeitsplatz korrekt eingerichtet ist“, erklärt die



Anne-Marie Glowienka erstellt für Firmen in ganz Deutschland Konzepte für ein betriebliches Gesundheitsmanagement.

Aschenstedterin, die gemeinsam mit einem Team, bestehend aus einem Arzt, Psychologen und einem Physiotherapeuten, nicht nur berät und Workshops hält.

„Neuerdings bilden wir in den Firmen auch Ergoscouts aus, also Mitarbeiter, die dann das Gelernte an die Kollegen weitertragen“, berichtet die Physiotherapeutin, Demografie-Beraterin und Referentin für die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. „Denn unsere Konzepte beruhen auf Nachhaltigkeit.“ Dass die Schulung von Multiplikatoren bereits Früchte trägt, weiß die Aschenstedterin von Rückmeldungen aus den Firmen. „In einem Unternehmen fordern die Ergoscouts die Mitarbeiter, so können sie selbst überprüfen, ob ihr Arbeitsplatz korrekt eingerichtet ist“, erklärt die

Zwischenzeitliche Bewegung sei ohnehin das A und O. „Wir sitzen einfach zu viel“, sagt Glowienka. Als Faustregel sollte für eine Stunde Büroarbeit gelten: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen und 25 Prozent bewegen. „Einfach den Drucker weiter wegstellen oder bei dem Kollegen direkt vorbeischaun, statt eine E-Mail zu schreiben: Es sind schon Kleinigkeiten, die helfen“, weiß sie aus Erfahrung. Unter dem Motto „Locker vom Hocker“ hat sie zudem Bewegungsübungen entwickelt, die zwischendurch ohne Aufwand auf dem Bürostuhl ausgeführt werden können. Ob die „Luftpumpe“, der „Kicker“, die „Hängematte“ oder der „Brustweiter“ – die Übungen kämen bei Mitarbeitern gut an. Auf entsprechenden Karten hat Glowienka nicht nur die jewei-

ge Ausführung beschrieben, sondern auch, wann man die einzelnen Bewegungen durchführen sollte und was sie bewegen. Dass immer mehr Unternehmen auf die Gesundheitsförderung setzen, wundert Glowienka nicht. Dabei stehe nicht nur die Senkung der Krankheitstage im Fo-

kus, die Firmen legten zunehmend auch Wert auf ein besseres Image. „Denn gerade die schwer gefragten Fachkräfte achten bei der Arbeitgeberwahl auf Gesundheit und Familienfreundlichkeit“, so Glowienka.

Weitere Infos zum Thema gibt es im Internet unter [www.hochform-zentrum.de](http://www.hochform-zentrum.de).

Wann? Bei Schmerzen in den Brustwirbeln und den Lendenwirbelsäulen.

Wofür? Zur Mobilisation der Brustwirbelsäule und Dehnung der Brustmuskulatur.

Und so funktioniert's: Auf die Stuhlkante rutschen, die Beine leicht grätschen und mit den Händen rechts und links an die Rückenlehne fassen. Den Oberkörper aufrecht nach vorne schieben, Kopf strecken. Fotos (2): privat

## ZUM PROBIEREN



### Der „Kicker“

Wann? Bei Kribbeln in den Füßen und Schmerzen in der Lendenwirbelsäule.

Wofür? Dehnung der hinteren Beinmuskulatur, Entlastung der Beingefäße und Aktivierung des Blutkreislaufs.

Und so funktioniert's: Die Sitzfläche mit beiden Händen umfassen, Schultern locker hängen lassen und die Beine abwechselnd in die Luftstrecken. Dabei mit den Zehenspitzen die Tischunterseite berühren.



### „Brustweiter“

Wann? Bei Schmerzen in den Brustwirbeln und den Lendenwirbelsäulen.

Wofür? Zur Mobilisation der Brustwirbelsäule und Dehnung der Brustmuskulatur.

Und so funktioniert's: Auf die Stuhlkante rutschen, die Beine leicht grätschen und mit den Händen rechts und links an die Rückenlehne fassen. Den Oberkörper aufrecht nach vorne schieben, Kopf strecken. Fotos (2): privat

## Gesunde Bildschirmarbeit

Wichtiger Punkt ist die richtige Sitzeinstellung: Die Oberschenkel sollten waagrecht sein, die Füße auf dem Boden aufsetzen und die gesamte Sitzfläche und Rückenlehne genutzt werden. Ober- und Unterarm sollten zudem einen rechten Winkel bilden, wenn die Finger auf der Tastatur liegen. Zur richtigen Arbeitshaltung gehört, dass der Mitarbeiter seinen Körper und vor allem den Kopf nicht verdrehen muss und zwischen Tischkante und Tastatur Raum hat, um die Handgelenke gelegentlich aufzulegen. Außerdem sollte man häufiger die Körperhaltung ändern. Ebenso wichtig sind gute Sehbedingungen. Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte mindestens 50 Zentimeter betragen, die oberste Bildschirmzeile nicht über Augenhöhe liegen. Auch Blendungen oder Spiegelungen sind auszuschließen.